

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN



# Giảm cân, đốt cháy mỡ thừa hiệu quả với 5 mẹo đơn giản






**Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!**



Mách bạn 5 mẹo đơn giản để việc luyện tập của bạn hiệu quả hơn. Giúp bạn luyện tập giảm cân, đốt cháy mỡ thừa hiệu quả

- Giảm mỡ toàn thân hiệu quả với 25 bài tập cùng tạ Kettlebell
- Giảm cân với mật ong? Sự thật và tin đồn
- 7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn

Có thể bạn không cần phải cất công đến phòng tập và cũng không cần đến những bài tập rườm rà, đòi hỏi nhiều dụng cụ hỗ trợ, bạn vẫn có thể đốt cháy mỡ thừa và giảm cân hiệu quả với 5 phương cách đơn giản sau đây. Hãy xỏ giày vào chân mỗi sáng (hoặc bất cứ giờ nào phù



hợp với điều kiện của bạn) và một vóc dáng mơ ước với những cơ bụng 6 múi sẽ không còn xa tầm tay của bạn.



## 1. Khởi động



Không cần quá chú tâm vào việc làm căng giãn các vùng cơ, bạn có thể thực hiện những động tác khởi động cơ bản như xoay cổ tay cổ chân, nhảy tại chỗ, xoay gối, xoay người 90 độ. Ngoài việc giúp cơ thể được làm nóng lên, các động tác này còn giúp tăng độ dẻo dai cho các khớp và xương.

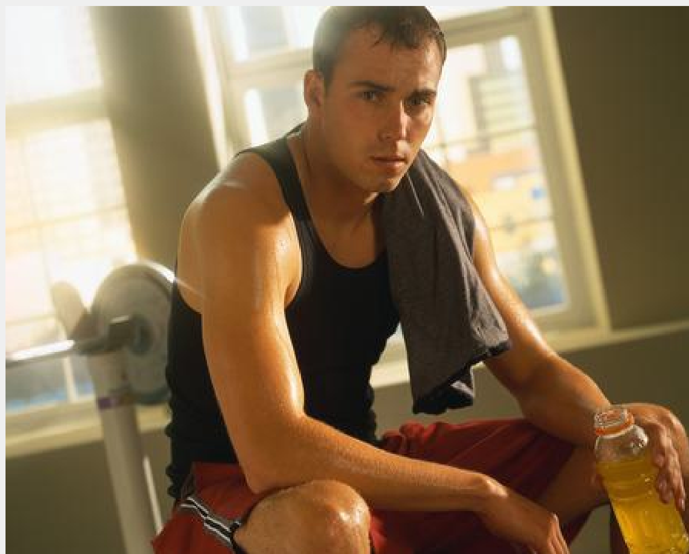
## 2. Tập chạy nước rút



Đây là một phương cách giúp bạn đốt cháy năng lượng rất dữ dội khi toàn cơ thể gần như làm việc hết công suất. Từ hệ tim mạch, hô hấp đến các vùng cơ- đặc biệt là phần thân dưới đều phải trải qua một cuộc thử thách thật sự. Bạn cũng nên lưu ý rằng, việc chạy nước rút này muốn

đảm bảo hiệu quả thì phải đảm bảo chạy liên tục từ 30 giây trở lên.

## 3. Đừng nghỉ quá lâu



Việc thả lỏng cơ thể vào lúc giữa các hiệp tập hoặc sau khi chạy nước rút là rất quan trọng để cơ thể nhanh chóng phục hồi trước khi tiếp tục tập luyện. Thế nhưng nhiều trường hợp có người lại lạm dụng thời gian này và kéo dài. Thời gian lý tưởng để nghỉ ngơi là từ 45 giây đến 1 phút. Nếu bạn nghỉ quá dài sẽ làm cho cơ thể bị "nguội" đi điều đó sẽ làm giảm hiệu quả tập luyện và làm mất thời gian của bạn.

## 4. Tập ngoài trời



Tập luyện tại các phòng Gym là một điều tuyệt vời khi tại đó bạn có tất cả những dụng cụ cần thiết cho tất các bài tập. Thế nhưng việc tập ngoài trời lại có ưu thế riêng với một không gian tập luyện thoáng đãng, không khí trong lành cùng những bất ngờ thú vị mà bạn có thể khám phá. Hãy cố gắng có ít nhất 1 buổi tập ngoài trời mỗi tuần để bạn cảm thấy thật thoải mái với cảnh vật, không khí và mọi người xung quanh, qua đó nâng cao hiệu quả tập luyện.

## 5. Cháy hết mình trong phòng tập



Đừng bao giờ đến với tập luyện với một tinh thần "trả nợ tình xa". Có rất nhiều trường hợp đến phòng Gym, tập qua loa, mong cho đến hết giờ rồi ra về hay chỉ đến phòng tập để chụp hình selfie. Hãy tạo cho bản thân một động lực, một kế hoạch cụ thể để khi tham gia tập luyện, bạn sẽ cháy hết mình và chắc chắn bạn sẽ tìm thấy niềm vui cũng như hiệu quả tập luyện như mong đợi.

Xem thêm:

- *Video hướng dẫn bài tập giảm cân, đốt cháy mỡ toàn thân*
- *7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn*

NHÃN: Giảm cân 14 HOT 25 Kiến thức thể hình 177

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/giam-can-dot-chay-mo-thua-hieu-qua-voi-5-meo-don-gian.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM






Tác dụng của hít đất đúng cách

4 Cách tập thể hình hiệu quả cho người bận rộn

## COMMENTS

**GOOGLE+** FACEBOOK: 0

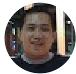
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



**Quân Lương** via Google+ il y a 5 minutes - Partagé en mode public

**Giảm cân, đốt cháy mỡ thừa hiệu quả với 5 mẹo đơn giản**

Không cần phải cất công đến phòng tập và cũng không cần đến những bài tập rườm rà, đòi hỏi nhiều dụng cụ hỗ trợ, bạn vẫn có thể đốt cháy mỡ thừa và giảm cân hiệu quả với 5 phương cách đơn giản sau đây. Hãy xỏ giày vào chân mỗi sáng (hoặc bất cứ giờ nào phù ...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l




KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp




B À I   M Ớ I
N H Ấ T

S Ả N   P H Ẩ M   K H U Y Ê N   D Ù N G




Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix
**990,000đ**

Xem hàng

## BÀI XEM NHIỀU

1
Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3
5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

## B À I N G Ẫ U N H I Ê N



VIDEO HƯỚNG DẪN CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU TẬP THỂ HÌNH NAM
24.11.2015 - Comments Disabled
Để có được một thể hình đẹp săn chắc thì bạn không thể nào tự mình luyện tập mà không cần đến sự...



SỞ HỮU CƠ BỤNG 6 MÚI CỰC ĐẸP TRONG 6 TUẦN
20.01.2016 - Comments Disabled
Bụng 6 múi là mục đích của nhiều anh khi ra phòng tập gym. Vậy tập để làm sao mau chóng có bụng 6 múi bây...



BÍ QUYẾT TẬP THỂ HÌNH GIẢM BÉO CHO CÁC CHÀNG
23.10.2015 - Comments Disabled
Bạn từng khâm phục người nào đó có thể nhất một quả tạ lên dễ như không mà không cần chút cố gắng nào? Vì họ...

## K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 10 siêu thực phẩm ngăn ngừa ung thư nên có trong thực đơn
  Thực phẩm ngăn ngừa ung thư với các nguồn dinh dưỡng tự nhiên trong chúng sẽ giúp bạn chống...
- 10 cách trị thâm đầu gối và khuỷu tay cho da trắng đều màu
  Da tay, đầu gối cọ sát quát nhiều và gây ra hiện tượng thâm đen. Các nguyên liệu từ...
- 12 cách trang điểm mắt dự tiệc cực quyến rũ cho bạn gái
  Bạn muốn trông thật nổi bật khi tham gia các bữa tiệc cùng bạn bè? Bạn có biết đôi...
- 4 loại mặt nạ ngủ cho da giúp làn da luôn khỏe khoắn
  Mặt nạ ban đêm cho da giúp làn da được nuôi dưỡng toàn diện vào ban đêm. Khi thức...
- 10 công thức làm trắng da với bột yến mạch từ A- Z dành cho bạn gái
  Yến mạch được xem là siêu thực phẩm không những cực tốt cho sức khoẻ mà còn là người...




## X E M N H I Ề U T R O N G T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

T H E O D Õ I F A N P A G E

